



## **FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE TENNIS**

Nous vous proposons de découvrir les 7 raisons qui font que le **Tennis** est un sport excellent pour la santé, physique ou mentale:

### **1- Le Tennis améliore votre coordination:**

Le corps progresse pendant la pratique du tennis. Le système musculo-squelettique (muscles et articulations) s'active et travaille fortement, on parle d'anaérobie. La biomécanique du corps implique l'utilisation d'articulations et de muscles importants.

En les travaillant parallèlement, vous améliorez votre coordination, votre dextérité ou encore votre vitesse et votre souplesse.



Permettre à votre corps de se déplacer, de frapper la balle, puis de se replacer tout en regardant la balle aller et venir implique une grande coordination.

### **2- C'est bénéfique pour votre coeur**

Le tennis est un sport de résistance : accélérations répétées, récupérations, accélérations de nouveau. L'aérobie est fortement travaillée. Quels sont alors les effets de ce travail sur votre corps ? L'aérobie, qui concerne le système cardio-vasculaire (cœur et poumons), progresse grâce à la pratique du tennis.

Au delà de 2h30 de pratique dans la semaine, vous réduisez de 50 % les risques de maladie cardio-vasculaires car la pression artérielle diminue et les dépôts dans les vaisseaux sanguins sont quasi-inexistants.

### **3- Au Tennis on travaille son intelligence et sa concentration :**

Si le sport de manière générale, fait appel aux capacités physiques en priorité, certains sports aident au développement de l'intellect et de la concentration. Le tennis en fait parti.

Regarder la balle jaune, pendant 1 heure, nécessite une concentration de tous les instants. Le cerveau est attentif à chacun de ses mouvements et doit sans cesse analyser de nouvelles situations, de nouvelles trajectoires.



Mais au delà de l'analyse, vous devez trouver la bonne solution (stratégie) pour contrer votre adversaire. Cette remise en question perpétuelle établie des connexions neuronales fortes qui viennent muscler votre cerveau.

#### **4- Le tennis favorise la perte de calories :**

Comme beaucoup de sports, le tennis permet de perdre des calories. Entre 420 et 600 calories de perdues par heure de jeu en fonction de votre morphologie.

En fonction du poids du joueur, les pertes de calories sont plus importantes. Cet effort équivaut à près d'une heure de natation, de vélo ou de running à allure modérée.

C'est tout bon pour votre corps !

#### **5- Le Tennis forge le mental:**

Le mental, mot bien souvent employé lorsque l'on parle de sport et encore plus de tennis.

À raison ! Le tennis, comme les sports d'adversité directe, a cette vertu de forger le caractère, le mental des joueurs. Cette lutte constante contre son adversaire, cette gestion des émotions pour ne pas montrer sa difficulté, son manque de confiance, sont des états d'esprit qui viennent construire une personnalité.



Le corps et l'esprit ne font qu'un... Le tennis exige des réactions instantanées et des actions réfléchies, le lien entre les deux doit être fort, le tennis aide à le construire ou à le consolider. L'un ne va pas sans l'autre.

Mais quel apport ? Une baisse des états de stress et surtout une hausse de la confiance en soi

### **6- Le Tennis développe aussi votre patience :**

Le tennis est idéal pour ça. Les points peuvent être longs, les matchs encore plus, alors pas de précipitations ! Vous avez le temps, et si vous êtes pressés, vous allez apprendre à donner « du temps au temps ».

Frapper la balle au bon moment au bon endroit reste la difficulté principale au tennis. Mais plus vous jouerez plus vous saurez quand est le bon moment.

La patience est un art, comme le tennis !

### **7- Le Tennis oxygène l'esprit :**

Pas besoin d'être perché à 2000m d'altitude pour s'oxygéner le corps et l'esprit. Le tennis procure aussi cette sensation !

Frapper fort, courir après la balle puis re frapper très fort permet de se défouler.

De plus, le travail de l'aérobic vient muscler les poumons et vous permet de mieux respirer et de vous dépenser au maximum.



Vous avez maintenant toutes les bonnes raisons de (re)jouer au tennis, de vous dépenser et faire du bien à votre corps. Le terrain est à vous !